

ជំងឺ COVID-19

របាយការណ៍សុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles ការណែនាំសម្រាប់អ្នកទទួលបានម្ហូបអាហារនៅភោជនីយដ្ឋាន

នេះគឺជាអ្វីដែលអ្នកគួរតែដឹងទុកនៅពេលអ្នកទទួលបានម្ហូបអាហារនៅភោជនីយដ្ឋាន

អតិថិជនទាំងអស់៖

- **នឹងត្រូវបានរំពឹងថាពាក់ម៉ាស់លើកលែងតែពេលកំពុងបរិភោគ ឬផឹក។**
 - អ្នកនឹងចាំបាច់ត្រូវពាក់ម៉ាស់នៅពេលអ្នកតម្រង់ជួរដើម្បីទទួលបានម្ហូបអាហារសម្រាប់ការមកយក ឬយកទៅបរិភោគខាងក្រៅ នៅពេលអ្នកមកដល់សម្រាប់ការបរិភោគខាងក្នុង ឬខាងក្រៅអគារ ឬបើសិនជាអ្នកក្រោកចេញពីតុរបស់អ្នកដោយសារមូលហេតុណាមួយក្នុងអំឡុងពេលអ្នកកំពុងទទួលបានម្ហូបអាហារ។
 - ម៉ាស់របស់អ្នកត្រូវតែមានវត្តមានដែលអាចដកដង្ហើមបាន ត្រូវបានគ្របដណ្តប់យ៉ាងណែនាំយ៉ាងហោចណាស់ពីរស្រទាប់។ វាត្រូវតែគ្របលើច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នកយ៉ាងពេញលេញ និងបិទជាប់ទៅនឹងចំហៀងផ្ទៃមុខរបស់អ្នក នឹងជុំវិញច្រមុះរបស់អ្នក។
 - ករណីលើកលែងតែមួយគត់គឺកុមារអាយុក្រោម 2 ឆ្នាំឬនរណាម្នាក់ដែលត្រូវបានគ្រូពេទ្យប្រាប់ថាពួកគេមិនអាចពាក់ម៉ាស់ដោយសុវត្ថិភាព។ ចូរកត់សម្គាល់ថាមនុស្សដែលមានបញ្ហាសុខភាពប្រចាំកាយភាគច្រើន (ឧទាហរណ៍ ជំងឺហឺត) អាចពាក់ម៉ាស់យ៉ាងមានសុវត្ថិភាព ប៉ុន្តែបើសិនជាអ្នកមិនអាចពាក់បានទេ ចូរចូលទៅកាន់ទំព័រ [ម៉ាស់](#) DPH ដើម្បីស្វែងយល់ពីជម្រើសប្រាំមុខផ្សេងៗ។
- **នឹងត្រូវបានស្នើឱ្យអនុវត្តតាមការរក្សាកំលាតសង្គម**
 - បើសិនជាអ្នកត្រូវតម្រង់ជួរដើម្បីយកម្ហូបអាហារទៅបរិភោគខាងក្រៅ ចូរប្រាកដថាក្រុមរបស់អ្នករក្សាកំលាតប្រាំមួយហ្វីតពីអ្នកដទៃនៅក្នុងជួរ និងពីបុគ្គលិក។
 - បើសិនជាអ្នកមានកុមារតូចជាមួយអ្នក ចូររក្សាពួកគេឱ្យនៅជិតអ្នក រក្សាកំលាតប្រាំមួយហ្វីតពីអ្នកទទួលបានផ្សេងទៀត និងបុគ្គលិក។
 - បើសិនជាអ្នកមានគម្រោងទទួលបាននៅភោជនីយដ្ឋាន អ្នកនឹងត្រូវបានតម្រូវឱ្យអនុវត្តតាមច្បាប់របស់ភោជនីយដ្ឋានសម្រាប់ការរៀបតុ និងកៅអី។
- **គួរចងចាំថាអនុវត្តអនាម័យដែល៖**
 - លាង និង/ឬសម្លាប់មេរោគដៃរបស់អ្នកមុនពេលមកដល់ភោជនីយដ្ឋាន បន្ទាប់ពីប្រើបន្ទប់ទឹក និងម្តងទៀតនៅពេលអ្នកចាកចេញ។
 - ពិនិត្យមើលជាមុនដើម្បីមើលថា តើភោជនីយដ្ឋានទទួលបានយកតែកាតសណទានដើម្បីឱ្យពួកគេអាចអនុវត្តការទូទាត់ប្រាក់ដែលមិនបាច់ប៉ះ។

អតិថិជនដែលទទួលបាននៅខាងក្រៅ៖

- **នឹងត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យទទួលបានជាមួយមនុស្សរហូតដល់ 6 នាក់មកពីគ្រួសាររហូតដល់ 3**
 - អ្នកនឹងមិនអង្គុយឡើយ រហូតទាល់តែមនុស្សគ្រប់គ្នានៅក្នុងក្រុមរបស់អ្នកមានវត្តមាន។ អ្នកក៏នឹងត្រូវបានស្នើឱ្យបញ្ជាក់ថា មនុស្សនៅក្នុងក្រុមរបស់អ្នកមិនមែនមកពីគ្រួសារច្រើនជាង 3។
 - តុរបស់អ្នកនឹងត្រូវបានដាក់ឱ្យឃ្លាតពីគុផ្សេងទៀត 8 ហ្វីត។ នេះធានាបាននូវកំលាត 6 ហ្វីតរវាងអ្នកទទួលបានម្ហូបអាហារនៅតុខុសៗគ្នា និងអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកបម្រើដើរចន្លោះតុដោយមិនមានការកកស្ទះច្រើន។
 - កុំរំកិលតុរបស់អ្នក ឬដើរជុំវិញកន្លែងទទួលបានម្ហូបអាហារដើម្បីទៅកាន់តុផ្សេងទៀត។
 - ចូរប្រាកដថាកុមារនៅក្នុងក្រុមរបស់អ្នកស្ថិតនៅតុរបស់អ្នក។
 - ចូរពិចារណាបញ្ហាទិញម្ហូបអាហាររបស់អ្នកជាមុនដើម្បីដាក់កម្រិតការប៉ះពាល់ទល់មុខគ្នាជាមួយអ្នកបម្រើ និងកាត់បន្ថយពេលវេលារង់ចាំរបស់អ្នកនៅទីកន្លែង។
 - បន្តពាក់ម៉ាស់របស់អ្នក ខណៈពេលអ្នកជ្រើសរើស និងបញ្ជាទិញម្ហូបអាហាររបស់អ្នក។ អ្នកអាចដោះម៉ាស់របស់អ្នក នៅពេលអ្នករង់ចាំក្នុងការបរិភោគ ឬផឹក។
 - បើសិនជាអ្នកចាកចេញពីតុរបស់អ្នកដើម្បីទៅកាន់បន្ទប់ទឹក ឬពិគ្រោះជាមួយបុគ្គលិកក្នុងអំឡុងពេលទទួលបានម្ហូបអាហាររបស់អ្នក ចូរពាក់ម៉ាស់របស់អ្នក និងព្យាយាមរក្សាកំលាតរបស់អ្នកពីអ្នកទទួលបានម្ហូបអាហារផ្សេងទៀត និងពីបុគ្គលិក នៅពេលអ្នកដើរកាត់ទីកន្លែង។



ជំងឺ COVID-19

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles ការណែនាំសម្រាប់អ្នកទទួលបានម្ហូបអាហារនៅភោជនីយដ្ឋាន

អតិថិជនដែលទទួលបាននៅខាងក្នុង

- **នឹងត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យទទួលបានជាមួយមនុស្សរហូតដល់ 6 នាក់មកពីគ្រួសារតែមួយ។**
 - អ្នកនឹងមិនអង្គុយឡើយ រហូតទាល់តែមនុស្សគ្រប់គ្នានៅក្នុងក្រុមរបស់អ្នកមានវត្តមាន។ អ្នកក៏នឹងត្រូវបានស្នើឱ្យបញ្ជាក់ថា មនុស្សទាំងអស់នៅក្នុងក្រុមរបស់អ្នកគឺមកពីគ្រួសារតែមួយ។
 - គុំរបស់អ្នកនឹងត្រូវបានដាក់ឱ្យឃ្លាតពីគ្នាផ្សេងទៀត 8 ហ្វីត។ នេះធានាបាននូវកំលាត 6 ហ្វីតរវាងអ្នកទទួលបានអាហារនៅតុខុសៗគ្នា និងអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកបម្រើដើរចន្លោះតុដោយមិនមានការកកស្ទះច្រើន។
 - កុំកិលគុំរបស់អ្នក ឬដើរជុំវិញកន្លែងទទួលបានអាហារដើម្បីទៅកាន់តុផ្សេងទៀត។
 - ចូរប្រាកដថាកុំមាននៅក្នុងក្រុមរបស់អ្នកស្ថិតនៅតុរបស់អ្នក។
 - ចូរពិចារណាបញ្ជាទិញម្ហូបអាហាររបស់អ្នកជាមុនដើម្បីដាក់កម្រិតការប៉ះពាល់ទល់មុខគ្នាជាមួយអ្នកបម្រើ និងកាត់បន្ថយពេលវេលារង់ចាំរបស់អ្នកនៅទីកន្លែង។
 - បន្តពាក់ម៉ាស់របស់អ្នក ខណៈពេលអ្នកជ្រើសរើស និងបញ្ជាទិញម្ហូបរបស់អ្នក។ អ្នកអាចដោះម៉ាស់របស់អ្នក នៅពេលអ្នកច្បាំងក្នុងការបរិភោគ ឬផឹក។
 - បើសិនជាអ្នកចាកចេញពីតុរបស់អ្នកដើម្បីទៅកាន់បន្ទប់ទឹក ឬពិគ្រោះជាមួយបុគ្គលិកក្នុងអំឡុងពេលទទួលបានម្ហូបអាហាររបស់អ្នក ចូរពាក់ម៉ាស់របស់អ្នក និងព្យាយាមរក្សាកំលាតរបស់អ្នកពីអ្នកទទួលបានអាហារផ្សេងទៀត និងពីបុគ្គលិក នៅពេលអ្នកដើរកាត់ទីកន្លែង។

ពួកយើងច្រើនណាស់បានខកខានភាពរីករាយនៃការបរិភោគអាហារនៅខាងក្រៅកាលពីឆ្នាំកន្លងទៅ។ ឥឡូវនេះវាស្រេចលើយើងទាំងអស់គ្នាក្នុងការធ្វើឱ្យវាមានប្រសិទ្ធភាព។

- បើសិនជាអ្នកបម្រើ ឬបុគ្គលិកផ្សេងទៀតរំលឹកអ្នកអំពីការរក្សាកំលាតសង្គម ឬការពាក់ម៉ាស់ ចូរចងចាំថាពួកគេកំពុងការពារអ្នក និងក្រុមរបស់អ្នក អ្នកទទួលបានផ្សេងទៀត ខ្លួនពួកគេ និងសាធារណជន។ ពួកគេកំពុងធ្វើការងាររបស់ពួកគេ។
- មិនត្រូវស្នើឱ្យបុគ្គលិកបើកទូរទស្សន៍ ឬឱ្យអ្នកអង្គុយនៅតុដែលបានបិទនោះទេ។ ទាំងនេះគឺជាវិធានដែលភោជនីយដ្ឋានត្រូវតែអនុវត្តតាមច្បាប់។
- ចូរគោរពតាមវិធានដែលបានកត់សម្គាល់ខាងលើ វាសមពេញណាស់ ហើយវាផ្អែកលើវិទ្យាសាស្ត្រ។ វាឆ្លុះបញ្ចាំងពីការស្រាវជ្រាវនៅទូទាំងពិភពលោកអំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើដើម្បីមានសុវត្ថិភាព។

**សូមទទួលបានអាហារឱ្យបានឆ្ងាញ់ មានភាពសប្បាយរីករាយ និងមានសុវត្ថិភាព។
សូមទទួលបានឱ្យបានច្រើន!**

